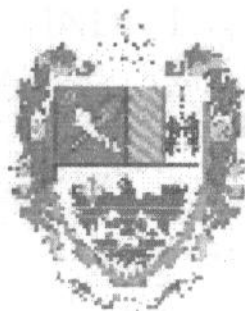


10 (aluz)



Universidad del SALVADOR

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
SALUD

CARRERA DE LICENCIATURA EN ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTIVA

SOBRECARGAS DE ENTRENAMIENTO EN EL
CICLISMO

AUTOR: Maximiliano Montibelli

TUTOR: Marcelo Alexandre

Año: 2004

INDICE

INTRODUCCIÓN

MARCO TEORICO:

Estructura Muscular	8
Contenido de las Miofibrillas	8
La Contracción Muscular	9
Modelo Mecanico de la Contracción Muscular	10
Sistema Muscular	10
El Sobreentrenamiento	14
Lesiones Musculares	25
Fatiga Muscular	25
Calambres Musculares	29
Miositis Osificante	30
Agujetas	31
Contracturas Musculares.....	34
Roturas Musculares	36
La Hipótesis de las Fases Sensibles	39
Fases Sensibles de las Cualidades	40
físicas y habilidades	

HIPÓTESIS DE LA TESIS

Variables	41
Indicadores	41
Índices	42

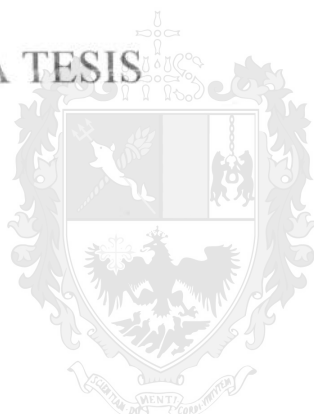
ENCUESTA

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Categoría de los deportistas	47
Edad de inicio de la actividad	48
Sesiones de entrenamiento	49
Horarios de entrenamiento	50
Síntomas del sobreentrenamiento basedowoide	51
Etapas en que se manifiestan	52
Síntomas del sobreentrenamiento addisonoide	53
Etapas en que se manifiestan	54

CONCLUSIÓN DE LA TESIS

BIBLIOGRAFIA



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Esta tesis ~~esta~~ dedicada a aquellas personas que ayudaron a ^{hacer} ser realidad mi investigación, ya sean profesionales o no y si de alguna manera están involucradas con la ciencia de la salud; dedico muy especialmente este trabajo a mis padres, mi entrenador y a la doctora Blanca Rizzo.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

AGRADEZCO A:

LIC. MARCELO ALEXANDRE

Y

LIC. BLANCA TOBIAS



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

Tema: "Sobrecargas de entrenamiento en el ciclismo"

Problema

¿A que edad puede el entrenador aplicar cargas más críticas al deportista sin causarle un sobreentrenamiento?

Justificación y Fundamentación

Esta investigación se propone ahondar el conocimiento previo a un tema que resulta conflictivo a la hora de realizar la practica porque pueden causar lesiones indeseadas. De compensarse nuestra hipótesis, servirá como una guía para los entrenadores.

Objetivo

Demostrar que a edades tempranas no se debe aplicar estímulos críticos para el organismo, como pueden ser las cargas excesivas para la edad, porque por

razones anatómicas y fisiológicas se podría generar lesiones y complicaciones en el desarrollo motor y psicológico.

Antecedentes del problema

Se conocen las fases sensibles de la persona desde la niñez, pasando por la pubertad hasta la adultez, y se conoce la fisiología, anatomía, biomecánica de la especie.

Población y Muestra

Chicos deportistas federados y no federados en ciclismo, con edades que fluctúan entre 12 y 28 años.

Clasificación de la Investigación

Investigación descriptiva, no experimental, por encuestas.